

2月号

ニュースレター

あすか



通算275号

2016年2月10日

『あすか』の入浴

あすかには「機械浴」がありません

2016年3月12日(土)・13日(日)にあすかケアプラザにて

【安全な介護☆実技講座】

「入浴篇」

を開催します。講師は、入浴ケアの達人「下山名月氏」(生活とリハビリ研究所・研究員)です。

お風呂好きな日本人にとっての「入浴」は、ただの身体洗浄以上の意味や効果・目的があることは、みなさんもご承知の通りです。

そのため「あすか」には機械浴はなく、一般家庭と変わらない個浴(一般浴槽、家庭浴槽)での入浴ケアを提供しています。なぜなら、個浴での入浴ケアには、「在宅支援」「事故防止」「自立支援」という3つの効果(可能性)が内包されているからです。



《あすかの浴室の構造》

◆「在宅支援」の効果 ↓ 一般家庭と変わらない浴槽(個浴)での入浴ケアの積み重ねで、自宅のお風呂でも入浴できるようになる可能性につながる。

◆「事故防止」の効果 ↓ 足先が適度にブロックされる程度の大きさの個浴ならば、溺水事故を防ぐことができる。

◆「自立支援」の効果 ↓ 座った姿勢で入浴は「自分で入った」という満足度が高く、主体性や意欲の回復につながる。

「この3つの効果(可能性)を最大限に引き出すためにも、介護のプロである私たちは「自分たちの入浴ケア(介助法)はこれで本当によいのか?」と自問自答し、日々勉強しながら最良の入浴ケアとなるよう鍛錬する必要があるのだと思います。

下山名月氏による「入浴篇」(入門コース/実践コース)は広島で初めて開催されます。日々の業務の中で気をつけること、曖昧になっていることを再確認し、明日からの業務に活かす大チャンスになります。あすかケアプラザはハード面でも十分工夫が施されており、講師からも高く評価されていますので、分かりやすく充実したセミナーになると思います。

多くの職員が参加し「あすかの介護方針5か条」の一つである【「気持ちよかった!」「入浴・一人の職員が心をこめて安心して入浴していただくことを大切にします】を究めていきます。

(入所介護事業統括課長 森元 智代)

【目次】

- 1. あすかの入浴 1
- 2. まやるちょーく新プログラム始動! 2
- 3. 事業所だより(つどい)
- 4. 栄養だより 3
- 5. 事業所だより(野ばら、デイ大町) 4
- 事業所だより(みどりい) 5
- 6. 作品紹介(ショート大町)
- 7. おもしろきかな我が人生~峯岡巖さん~ 6
- 8. あすか歌声喫茶 3 7
- 9. わたしの好きなもの 第24回 8

医療法人あすかの経営理念 『感謝 尊厳 謙虚 誇り』

医療法人あすかは、地域の患者様、利用者様との出会いに感謝し、信頼される法人として常に最善の医療、看護、介護を提供することを使命としています。私たちの仕事は、人の尊厳を守り、人の人生によりよい影響を与え、支えていくことです。私たちは、心を込めて仕事をします。私たちは謙虚であり、仕事に誇りを持ち、社会に貢献していくことを喜びとしています。



まやるちよーく新プログラム始動!

土曜日午前中に【わらべの会】を始めました。

利用者様主体の少人数プログラムで、回想法と遊びリレーション(遊びやゲームを取り入れたリハビリ)を行います。五右衛門風呂や薪割り等の昔の動画を見て昔話に花を咲かせたり、お手玉やおはじきをして大笑いしたり。。。と、楽しみながら頭や体に働きかけ、心身ともに機能回復をめしました。

目指します。

今日より益々若返っていたかどうかとプログラム名を【わらべの会】と名付けました。

今日も利用者様同士「おやつは隣の家の梨をとって食べよったよ。ははは!」「そう、怒られたけど、昔はそんなに悪い事ではなかったよね」「昔はよう怒られよったよね」と話が弾んでいらつやいました。(藤澤 聡子)



あ〜、昔を思い出すねえ♪



そうそう!そんなこともあったよねえ!



おはじき上手ですね〜☆



お手玉よおやりよったよね◎



初詣 みんなの願いは『家内安全』『無病息災』

1月7日(木) つどい

つどいの家の初詣は安神社に行きました。神社に着き、手水舎で手を洗い、向拝の前に並び順番に参拝しました。「今年一年、健康でいられますように」や「夫婦とも健康でいられますように」と、この1年の祈願をしました。「つどいの家のみなさんが健康でいられますように」とご自分だけではなく、つどいの家の利用者様、職員の健康もお願いしていただきました。

「つどいの家」が家族になっているのだなあとうれしくなりました。私たちが参拝していると、安神社の方が自分の両親のことを思い出されたとおつやつて、白い猿のお守りをくださいました。

最後に記念撮影し、初詣を締めくくりました。今年も職員一同がんばっていきます。

普段、外に出られない方もこの機会に外に出られて満足していただきたいと思います。

まだまだ今年も始まったばかりです。今年も皆さんに様々な体験をしていただきたいと思います。

(森本 龍馬)



みんなで記念撮影☆



今年も健康で過ごせますように◎



今年の初詣は安神社!

身体を温める調理法

- ・加熱する(煮る・焼く・炒める・揚げる)
- ・保温性を高くする(くず粉・片栗粉でとろみをつける)
- ・薬味や、香辛料を使用する

生姜の辛味成分であるジンゲロール・ショウガオール・ジンゲロンは血行を良くし体を芯から温める作用があり、冷え性や肩こりの改善、免疫力を高める作用、消化吸收を助ける働きがあると言われています。膝や腰などの関節の痛みは、体の冷えが原因で起こる場合が多いため、生姜の体を温める働きで、つらい関節の痛みの緩和が期待できます。

また、辛味成分ジンゲロール・ショウガオールには、胃酸の分泌を促進して消化吸收をととのえ、内臓の働きを活発にし、食欲増進作用とともに、疲労回復の効果もあると言われています。食欲がない、胃腸の調子が優れない時の食事に取り入れてみましょう。

胃腸風邪に注意！

今の時期に気を付けたい感染症が幅広い年齢層に引き起こるノロウイルスです。しっかりと予防しましょう。

- ・お料理や食事の前、トイレの後には石けんで手をよく洗いましょう！！
ウイルスは、石けんによる手洗いで落とせます。
- ・食材はよく洗い、中心部までよく加熱しましょう。
- ・ノロウイルスに汚染された場所は、よく消毒しましょう。

※ノロウイルスの消毒にはアルコールは効果がなく、次亜塩素酸ナトリウム(ハイター)が有効です。

ハイターを使った消毒液の作り方

- ①500ccのペットボトルに少し水を入れ、塩素系漂白剤(ハイター)を約10cc(ペットボトルのキャップ2杯分)入れます。
- ②ペットボトルいっぱい水を入れます。ふたをしっかりと閉めてよく振ったら完成です。スプレー容器などに入れ替えて排泄物を処理する際に使用しましょう。

※この消毒液を5倍に薄めると、トイレの便座の拭き掃除や、汚物などがついた衣類のつけ置き洗いに使用できます。

♪体がポカポカになるメニュー♪

【ハチミツ生姜紅茶】

材料(1人分)

- ・紅茶…ティーバッグ1袋
- ・生姜…ひとかけ
- ・ハチミツ…小さじ2杯程

作り方

1. 生の生姜を10~20g程度すりおろす
2. 生姜のおろし汁だけを容器に移す。カーゼなどを使っておろし生姜を絞っても良い
3. ティーバッグやティーポットで蒸らし入れた紅茶に、生姜のおろし汁とハチミツを入れる
4. スプーンでよくかき混ぜて完成

※食事指導を受けていらっしゃるお客様は、主治医の先生とご相談していただきますようお願いいたします。ポシブル店舗では皆様の体調管理を行わせて頂いております。体調の変化、薬の変更、主治医の変更等ございましたらスタッフまでお知らせいただけますよう、よろしくお願いたします。

新年会

1月23日(土)

野ばら

野ばらの新年会は無病息災を祈願する職員の獅子舞が始まりました。「野ばら神社」特製のおみくじは末吉、中吉、大吉で、おみくじを引いたみなさんはとても嬉しそうでした。

新年会のメインイベントは紙芝居サークル『陽だまり』の創作紙芝居です。お話は「こ毘沙門にまつわるお話で、3匹の子猫が小判に変わるという興味深いストーリーでした。その後、『和尚さんの芋ころがし』と『毘沙門さんのお福』の2作

を楽しみました。親しみと温かさ、とユーモアがいっぱいで物語に引き込まれていきました。

紙芝居の間には懐かしい歌を歌いました。その後、ボランティアの方々と共におやつをいただきながら、至福のひとつを過ごしました。

紙芝居サークル『陽だまり』のみなさま、たくさんのお幸せを届けていただき本当にありがとうございます。次回も楽しみに待っています。(宮崎 馨)



楽しい時間はあっという間!



獅子舞さん、頭噛んで〜!



楽しい紙芝居♪



今年の運勢は〜!?

鬼は〜外! 福は〜内!

節分祭

2月3日(水)
デイ大町

節分の日、あおぞら保育園の園児さんと一緒に節分のイベントを行いました。

自分たちで作った可愛い鬼の帽子を被って子どもたちが登場。次に利用者様と子どもたちは一緒に『豆まき』『鬼のパンツ』の歌に合わせ踊りました。利用者の方々は日頃のリハビリの成果もあり「♪はこう!はこう!鬼のパンツ!♪」の部分ではまるでパンツを履くようにしっかりと脚を動かしていらしかったです。

大きな鬼のお面を使って玉入れゲームをしていたところに赤鬼・青鬼の登場!!園児さんは必至に先生にしがみついたり後ろに隠れたり、どの子も大きな声を出して泣き、利用者の方々は「鬼は〜外!福は〜内!」と鬼に向かって一生懸命に豆を投げて鬼を追い払っていました。

最後は、鬼のお面から鬼の顔を真似てハイポーズと写真撮影をし、無事に「節分祭」が終わりました。今年一年もみなさんが「無病息災」であることを職員一同祈っています。(安井 由香里)



鬼の顔からこんにちはー!



怖いよー! こっち来ないでー!



わーっ!!! 鬼が来たーっ!!!



鬼なんてへっちゃらさ〜!



鬼〜のパンツはいいパンツ〜 強いぞ〜強いぞ〜♪

みどりの会



1月21日(木)
ショートみどりの会

今年に入り、暖かく穏やかな日々が続いておりましたが、冬将軍が少し挨拶に来られたような肌寒い日に大勢の利用者様、ご家族の方にご出席していただき、『みどりの会』を開催することができました。

3階フロアいっぱい歌声が響き渡り、温かい雰囲気は満ちあふれていました。今年のスタッフの出し物は、千支の申(さる)をもじって『見ざる、聞かざる、言わざる』を披露しました。すると、フロア中がどっと笑いに包まれました! 『バナナをちょうだい!』『ハイ、私も!』と利用者様が手を挙げられ、バナナを受け取られて隣に座られているご家族の方にニコニコ笑顔で『あなたにお土産よ』と手渡された姿は、まさに“母親”のお顔でした。「子どもはいつまで経っても、何歳になっても、何処にいても可愛いものよ」「今日は一緒にいてくれてありがとうね」と笑顔でお互い

に目を合わせておられました。皆様と一緒に歌った『カチューシャの唄』『四季の歌』『月の砂漠』等、耳にするといつでも口ずさんで歌える曲ばかりでした・・・。

皆様とひと時を共にでき、感謝・感激の気持ちでいっぱいになりました。平日にも関わらず、たくさんのご家族の方にご出席していただきありがとうございました。

(古川 千恵)



お母さんと娘さん♪



わたしたち仲良しよ♪



楽しんでまーす!



元気なおさるさん登場!



作品介绍

ショート大町

壁画



めでたい初夢が見れそうです♪

2018/01/22



楽しく作ってまーす!!

余暇の時間を利用してカレンダーや季節の壁画を作製しています。折り紙・包装紙・空き箱・ペーパータオルなども使い工夫しています。「立体的にできてグーでございます!」と日野出さん。これからも季節感を大事に楽しくリフレッシュな活動がしたいですね。ただ今、あったかこたつを作製中で一す!



1枚1枚コツコツと仕上げます



11月は『宮島』
大きな鳥居がきれいですね☆
鹿も今にも飛び出しそうな勢いです!

おもしろきかな我が人生



まやるちよーく

みねおか いわお
峯岡 巖さん 昭和4年7月20日(86歳)

「巖 八十六歳・バンザイ！」



【生い立ち】

私は昭和4年7月20日(土)賀茂郡河内町(現東広島市)生まれ、男4人女2人の6人兄弟の三男です。この頃の日本は不景気で、多くの人がブラジルへ移住していました。家は兼業農家で、父親は石工職人の傍らの農業で、母親が田畑を耕作し、蚕も飼育しながら私達を育ててくれました。夜は夕食後に囲炉裏の傍らで藁仕事をしながら、昔話などを聞かせてくれました。

田舎の生活の楽しみと言えば、4月の花見、夏の盆踊り、川遊び、秋祭り、凧上げなどでした。中でも大好きな神楽は朝方まで見ていました。

また、11月の恵比寿講では田舎競馬を親と一緒に見物したり、屋台の「バナナの叩き売り」を見たり、お菓子などを買うのが楽しみでした。

【成人になって】

昭和22年学校を卒業、母親に「家から出ると生活できないから、地元で勤めなさい」と勧められ、県の農業会(現農協の前身)に就職、農林省に入省しました。しかし病気で昭和26年から一年間休職し、その後昭和30年に豊子と結婚しました。

【結婚生活】

「豊子」とは同じ職場の友人の紹介で知り合いました。ちょうどラジオではお富さんの歌を盛んに放送していた時でした。とんとん拍子で話が進み結婚し

たのですが、それからが大変でした。豊子は末っ子で母親と2人暮らしだったので、私と結婚して3人一緒に暮らし始めると、娘が私の世話ばかりするもの

から、娘をとられたような感じだったのでしよう。家を出て2人で暮らすことを決め、町営住宅へ引越し、やっと2人だけの生活が出来るようになりました。

それから間もなく、結核になり、国立西条療養所へ入院、手術をしました。結婚してからわずか1年の間に引越し・入院・手術といったことで家族をはじめ多くの人に心配をかけました。今思えばあの頃が一番苦しかったです。苦しい時期を2人で頑張り、乗り越えてきたから今の生活が出来るのだと感謝しています。

【長女の誕生】

結婚して2年半、農林省広島統計調査事務所に異動、広島市に引っ越ししました。翌年長女が誕生、本当に嬉しかったです。この子が正しい人生を歩むようにと願い、「紀子」と名付けました。

【持ち家】

転勤、異動でその後20年間で12回も引越しをしました。自分の家を持ちたいと思い、昭和48年広島市内に家を建てました。その後、昭和50年に広島市役所に転勤になった時は本当に嬉しかったです。退職後、無趣味だったので、NHK文化センターで絵画を始めました。これが面白くて今でも水彩画を楽しんでいます。

【今の想い】

「趣味を楽しみながら人生(毎日)を生きる」をモットーに生活をしています。今の一番の楽しみはここ(まやるちよーく)に来る事です。周りの人を笑顔にできるよう、元気に楽しく過ごしていきます。

両親が亡くなった年令を越えた今、丈夫な体に産んでくれた両親に感謝すると共に、1日でも長く元気に笑顔で過ごせるように日々精進していきたいです。それが願いです。



イベント「岸壁の母」にて帰ってきた息子役を！



絵がお上手です◎

峯岡さんは、いつも目標を持って行動されるので、パワーにあふれています。そのパワーに魅かれ周りには人の笑顔がいっぱいです。ずーっとお元気でいて下さいね。

(藤澤 聡子)

あすか歌声喫茶



あすか歌声喫茶
 店長
 くにもり すずこ
國森 鈴子さん

※絵：シヨートいわや 前川カ人

◆開店時間：
 午後1時30分～4時30分
 ◆開店場所：
 つどいの家＝月・金
 療養センター＝火・木・土



『お気に入りの歌』

毎年この時期、利用者様方のいちばん人気のナンバーは

♪ 春まだ 浅き

戦線の 古城に

かおる 梅花

せめて 一輪

母上に 便りに

秘めて 送ろじやないか〜

の歌詞ではじまる『梅と兵隊』昭和16年の歌です。



歌を歌うときは
 表情も大事なんですよ！



5年ぐらいい前でしようか。利用者のKさんが「題名は思い出せんのじゃがねえ、♪春まだ浅き〜で始まるんよ。毎年、梅の便りが聞こえてくると自然に口ずさんでるんよ。何じゃったかねえ？」と尋ねてくださったのです。ほかの方々に聞いてみると「そういやあ、あつたあつた。ええ歌よ」と口々におっしゃいました。それ以来、欠かせない曲のひとつになりました。

歌つてくださっているときの表情は、子どもが想う慈愛に満ちて、柔らかく優しい空気に包まれます。

シーズンを通してのいちばん人気は『星影のワルツ』です。歌えない方がいらつしやらないことに驚きます。逆に新人スタッフに知らない人が多く、みなさんが歌っているのを聴いて、「いい歌ですね」などと聞きますと、それにも驚きます。



みなさんそれぞれお気に入りの歌があるんです



時には大きく
 体を動かして
 歌います♪



昭和の歌謡曲。みなさんよくご存知で昭和5年の『誰か故郷を想わざる』に始まり、『青い背広で』『丘を越えて』などの古賀メロデーに始まり、戦後の『リンゴの唄』『青い山脈』『赤いランプの終列車』『湯の町エレジー』などなど。みなさんおっしゃられるのが、「前奏がええんよ」と、前奏を弾き始めると口ずさみながら歌に入っていきます。

そういえば、五木寛之さんと船村徹さんの対談(ラジオ深夜便10月号)でこんなやりとりがありました。

五木：「昭和のヒット曲つて、イントロがいい。だから聴く方も必ずイントロからハミングしたものです」

船村：「それはレコード会社に入ってそういう教育を受けたんです。社長から、「お前は音楽の学校を出ているから、余計な理屈が多すぎる。とにかく前奏が鳴ったら(お客様の財布のふたを開けさせる。いちばんの歌が終わったらお金を取り出させる(レコードを買わせる)。そういうのが音楽なんだ」というのがありました」



動くとき自然と笑顔が◎

わたしの好きなもの 第二十四回



しゆりあちよーく
こうだのぼる
甲田昇さん
【野菜栽培】

私は、長年勤めていた銀行を退職した60歳頃から、実家の畑で野菜作りを始めました。私の家は両親が畑をやつていて、それを子ども心で見てもごしていただいでしようね。両親がやつていたということもありますが、動機としては世の中に健康ブームがやつてきた時に、自分で野菜を栽培するということに興味を持つたんです。

しかしノウハウも何もなかったため、野菜栽培の本を20〜30冊買って勉強をしましたよ。今でも本棚にきちんととってあります。

野菜の有機栽培というのは化学肥料や農薬の使用を控えて有機肥料を利用して安全で、味の良い野菜の栽培をというかなり広い考えなのです。

しかし有機肥料で育てた野菜でも、カラスやひよどりに完熟トマトを狙われ、明日収穫しようと思つても、明日はトウモロコシを全部タヌキに食べられ、ときにはイノシシが現れたりして、母はどんなに頑丈な囲いをしていてもイタチにはお手上げでした。

我が家で育てた野菜は(往時の1/5ないし1/10ですが)すべて自家消費用です。たくさん出来た時は、近所へおすそ分けすることもありますが、自分で作るというのには出来栄が「きれい」「おおい」「おいしい」など関係なく、一つ一つを収穫することが楽しみなんです。採れた野菜を使った料理を女房が作ってくれるので、それを食べるのも楽しみなんです。



奥様とご一緒に



自慢の畑で
いろんな野菜を
作っています！



今はキャベツ、小松菜、ほうれん草、大根、白菜、チンゲンサイ、春菊、ブロッコリーと春用の豆類などです。白菜に虫がついたり、葉が結球しないようにするんです。それもきつと植えるタイミングと気象条件などで違ったりするのかもしれない、来年は違った方法で試したいと思っています。

いつも穏やかで、照れたようなほにかみ笑いがとても素敵な甲田さん。また色々なことを知っておられて、分からないことはパソコンで調べられるというとても勉強熱心なお方です。これからも野菜作り頑張っていたくださいと思います！

原 麻莉奈

“ニューズレターあすか”は当法人のホームページ上でも見ることができます

<http://www.asuka-net.or.jp>



医療法人あすか

Mail: asuka@smail.plala.or.jp

住所: 〒731-0103

広島市安佐南区緑井2丁目12-25

TEL: 082-879-3143

FAX: 082-879-3190

(編集: 新宅 佳那子)

医療法人あすかの関連施設

緑井3丁目20-1

あすか居宅介護支援事業所

082-830-5117

リハビリデイ・ポシフルみどりい

あすか病児保育室

児童デイサービス ぱるみどりい

緑井3丁目10-28

児童デイサービス ぱるびしゃもん

緑井2丁目12-25

高橋内科小児科医院

デイサービスセンター まやるちよーく

通所リハビリテーション すてつぷ

ショートステイ みどりい

小規模多機能型居宅介護事業所 つどいの家

毘沙門台東1丁目24-16

デイサービスセンター しゆりあちよーく

デイサービスセンター 野ばら

あすか療養センター 緑井3丁目40-30

毘沙門クリニク

ショートステイ いわや

通所リハビリテーション 野の花

あすかケアプラザ 中須1丁目26-12

ヘルパーステーション あすか大町

デイサービスセンター あすか大町

ショートステイ あすか大町

サービス付き高齢者向け住宅 レジデンスあすか

あおぞら保育園

【編集者のつぶやき】

ここ最近、移動中の公共交通機関で本を読んでいます。昔からマンガが読んでいかなかったわたくしが笑、でも、あたりを見回すとみなを携帯やタブレットに夢中な様子。何してるんですかね？そんな光景を見ていると、なんだか複雑な気持ちになりますね。時代なんてすかね笑 デジタルもいいですけど、たまにはアナログも*